

## SSC Dodesheide e.V.

### Schwimmen – Strukturierung (ab November 2011)

#### Nichtschwimmer-Seepferdchen-Gruppe

Verantwortliche Person: **Stephanie Kammbach**

Zielgruppe: Nichtschwimmer

Inhalt: Wassergewöhnung und Wasserbewältigung. Tiefwassergewöhnung und Tiefwasserbewältigung.

Beherrschung elementarer Dinge wie Gleiten, Schweben, Tauchen, Springen, Atmung, Antreiben.

#### ZIEL:

**Dt. Jugendschwimmpass: Seepferdchen**

Dienstag, 16.00-16.45, Bahn 7/8 (23m) Stephanie, Sonja

Dienstag, 16.45-17.30, Bahn 7/8 (23m) Stephanie, Sonja

Donnerstag, 16.00-16.45, Bahn 7/8 (23m) Lea+Jonas + Sonja

Donnerstag, 16.45-17.30, Bahn 7/8 (23m) Lea+Jonas + Sonja

Freitag, 15.00-16.00, Bahn 5/6 (23m) Sonja + Vera + Marie

#### Bronze-Gruppe

Verantwortliche Person: **Lea Otten**

Zielgruppe: Kinder mit Seepferdchen

Inhalt: Schwimmerische Weiterbildung bis zur Bronzeabzeichen-Abnahme.

#### ZIEL:

**Dt. Jugendschwimmpass: Bronze**

Dienstag 16.00 - 16.45 Uhr, Bahn 6 (23m) Lea

Dienstag 16.45 - 17.30 Uhr, Bahn 6 (23m) Lea

Mittwoch 16.00 - 16.45 Uhr, Bahn 8 (23m) Sonja

Freitag 16.00 - 16.45 Uhr, Bahn 6 (23m) Franzi + Marie

Freitag 16.45 –17.30 Uhr, Bahn 6 (23m) Franzi + Marie

#### Silber-Gruppe

Verantwortliche Person: **Sonja Lübker**

Zielgruppe: Kinder mit Bronze

Inhalt: Schwimmerische Weiterbildung bis zur Silberabzeichen-Abnahme.

#### ZIEL:

**Dt. Jugendschwimmpass: Silber**

Dienstag 16.00 - 16.45 Uhr, Bahn 6 (25m) Jonas

Mittwoch 16.45 - 17.30 Uhr, Bahn 8 (23m) Sonja

#### Perspektivgruppe

Verantwortliche Person: **Mareile Strauß**

Zielgruppe: Kinder, die noch nicht in Technik- oder Alterskriterien den Anforderungen der Leistungsgruppen entsprechen. Aber schon Bronze/Silber haben und dementsprechend zu weit sind für die Bronze- und Silber-Gruppe

Inhalt: Intensive schwimmtechnische Ausbildung, um an Wettkämpfen teilnehmen zu können oder in die LGs aufzusteigen.

Dienstag, 16.45 - 17.30 Uhr, Bahn 6 (25m) Jonas

Freitag, 16.00-17.30 Uhr, Bahn 5/6 (25m) Mareile

#### Talentpool

Verantwortliche Person: **Grigori Daskevic**

Zielgruppe: Kinder mit Ambitionen zum Leistungsschwimmen

Inhalt: Vorbereitung zur LG 5 (SG Osnabrück)

#### ZIEL:

**Dt. Jugendschwimmpass: Gold**

Dienstag, 17.30-19.00 Uhr, Bahn 8 (23m) Grigori

Mittwoch, 16.00-17.30 Uhr, Bahn 7 (23m) Grigori

#### Wettkampfgruppe

Verantwortliche Person: **Mareile Strauß**

Zielgruppe: Aktive, die kein Leistungsschwimmen in einer der LGs durchführen wollen, aber noch ambitioniert schwimmen möchten. Mögliche und erwünschte WK-Teilnahme.

Inhalt: Umfangreiche schwimmtechnische Ausbildung aller Schwimmmarten und dazugehörige Elemente

Dienstag, 17.30-19.00 Uhr, Bahn 6/7 (23m) Mareile

Freitag, 17.30-19.00 Uhr, Bahn 5/6 (23m) Mareile

#### Spaßgruppe

Verantwortliche Person: **Sonja Lübker**

Zielgruppe: Aktive/Kinder, die ein spielerisches „Training“ bevorzugen ohne, dass weder ein Leistungsschwimmen noch eine WK-Teilnahme angestrebt wird

Inhalt: Der Spaßfaktor und weniger das WK-/Leistungsschwimmen steht im Vordergrund.

Freitag, 16.00-17.30 Uhr, Bahn 5 (23m) Sonja

#### Mastergruppe

Verantwortliche Person: **Mareile Strauß**

Zielgruppe: Ältere Aktive ab Mastersbereich/AK 20

Inhalt: Geleitetes Training bis hin zur (möglichen) WK-Teilnahme.

Montag, 19.00-21.00, Bahn 5 (23m) Mareile

Mittwoch, 20.30-21.30, Bahn 6 (+ Bahn 5 ab 21.00) (50m) Mareile

Freitag, 20.30-21.30, Bahn 5 (+ Bahn 6 ab 21.00) (50m) Mareile